**Välkommen med din anmälan till**

**Spes stödprocess i grupp - vägen igenom och framåt**

Under några månader arrangeras en digital stödprocessgrupp bestående av 8 tillfällen för 3-8 deltagare. Gruppen är samma deltagare och kommer träffas oftast varannan vecka.

Innehållet i tillfällena är:

- Introduktion

- Förlustberättelsen (två tillfällen)

- Minnen

- Skuldkänslor och skamkänslor

- Nätverk omkring dig

- Framtiden

- Avslut av stödprocessen

Datum: Måndagar 3/11, 17/11, 1/12, 15/12, 12/1, 26/1, 9/2, 23/2

Tid: kl. 18.00-20.00 Plats: Digitalt via länk

Du som har din förlust minst några månader tillbaka är välkommen att anmäla dig senast 20/10 via följande länk: [www.sensus.se/anmal/618470](http://www.sensus.se/anmal/618470)

För frågor kontakta ledaren Eva på mejladress eva.holmqvist@spes.se

Någon av ledarna kommer att kontakta dig efter anmälan för ett kort informationssamtal där du även får möjlighet att ställa frågor inför första tillfället. Vi gruppledare har egen erfarenhet av suicidförlust. Deltagandet är kostnadsfritt för Spes medlemmar.

**Vi ger stöd till dig som mist i självmord –**
**och förebygger att fler drabbas imorgon**